

Witam!

Doskonalenie wytrzymałości biegowej, pomiar tętna.

Dzisiejsze zadanie

1. Zmierzyć tętno spoczynkowe
2. Przebiegnij odcinek 300m i zmierz tętno
3. Ponownie przebiegnij odcinek 300m i zmierz tętno.
4. Jeszcze raz przebiegnij odcinek 300m i zmierz tętno.
5. Odpocznij pomiędzy odcinkami 5 min

Odcinek 300m może składać się z mniejszych odcinków (położonych np.: w ogrodzie, w lesie, parku itp.) nie liczy się czas, lecz wartości tętna.

Zapisz cztery wyniki pomiarów tętna z dzisiejszych zajęć i cztery wyniki ze środy. Swoje wyniki prześlij na waan@onet.eu

Pozdrawiam AW